

A ATIVIDADE FÍSICA DOS ADOLESCENTES PORTUGUESES, RESULTADOS DO ESTUDO HBSC DE 2018

Adilson Marques

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

Miguel Peralta

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

Nuno Loureiro

Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)
Instituto Politécnico de Beja / Escola Superior de Educação

Vânia Loureiro

Instituto Politécnico de Beja / Escola Superior de Educação

Ana Naia

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social

Margarida Gaspar de Matos

Universidade de Lisboa / Faculdade de Motricidade Humana / Aventura Social
Universidade de Lisboa / Instituto de Saúde Ambiental (ISAMB)

Resumo: O objetivo do estudo foi analisar os níveis de prática de atividade física dos adolescentes portugueses. Participaram no estudo 6997 adolescentes portugueses (3378 meninos), que frequentavam o 6º, 8º e 10º ano de escolaridade em Portugal continental, no âmbito do estudo do Health Behaviour in School aged Children (HBSC). Perguntou-se aos adolescentes sobre a prática de atividade física e sua participação desportiva. Os rapazes reportaram praticar atividade física mais vezes do que as meninas, assim como os adolescentes mais novos (≤ 12 anos) reportam praticar mais vezes que os mais velhos. Adolescentes com peso normal também reportaram praticar mais vezes do que os que tinham excesso de peso ou eram obesos. Relativamente à prática desportiva, um número significativamente superior de rapazes referiu praticar em comparação com as meninas. Adolescentes mais novos praticam mais atividades desportivas do que os mais velhos, e adolescentes com peso normal praticam mais do que os com excesso de peso ou obesos. Considerando as orientações para a atividade física, que recomendam a prática de pelo menos 60 minutos de atividade física com intensidade moderada a vigorosa diariamente, a maior parte dos adolescentes portugueses não são fisicamente ativos. Os adolescentes portugueses são fisicamente pouco ativos. Devem ser elaboradas e aplicadas ações de saúde pública que promovam de forma efetiva a prática de atividade física.

Palavras-chave: Desporto, Exercício físico, Portugal, Adolescência.

Abstract: This study aimed to analyze the levels of physical activity of Portuguese adolescents. A total of 6997 Portuguese adolescents (3378 boys) attending the 6th, 8th and 10th years of schooling in mainland Portugal were enrolled in the Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study. Adolescents were asked about the practice of physical activity and their participation in sports. Boys reported practicing physical activity more often than girls, as well as younger adolescents (≤ 12 years) reported practicing more times than the older ones. Normal weight adolescents also reported practicing more often than those who were overweight or obese. Concerning sports activities, a significantly higher number of boys reported practicing compared to girls. Younger adolescents practice more sports activities than their older counterparts, and adolescents with normal weight did more than those who are overweight or obese. Considering the guidelines for physical activity, which recommend the practice of at least 60 minutes of physical activity with moderate to vigorous intensity daily, most Portuguese adolescents are not physically active. Portuguese adolescents are not physically active. Public health actions to effectively promote the practice of physical activity should be developed and implemented.

Keywords: Sport, Physical exercise, Portugal, Adolescence.

Introdução

Os benefícios da atividade física para a saúde estão bem documentados (Marques, 2012; USDHHS, 2018). Durante a adolescência, a prática regular de atividade física contribui para a melhoria da densidade mineral óssea, do perfil lipídico, do sistema cardiovascular e da aptidão física, da saúde mental e redução da adiposidade (USDHHS, 2018).

Apesar dos benefícios da atividade física para a saúde, muitos adolescentes não praticam a quantidade suficiente para usufruírem dos benefícios ao nível da saúde (Lopes et al., 2017). Deste modo, de forma a se delinearem programas de intervenção capazes de reverter essa situação, é importante que seja regularmente caracterizada a prevalência da prática de atividade física. Para que se possa compreender melhor as tendências da prática de atividade física ao longo dos anos, importa que a recolha seja estandardizada, para que os resultados sejam comparados. Essa comparação permite compreender melhor qual o impacto das ações que são desenvolvidas com o objetivo de promover a atividade física dos adolescentes. Assim, o objetivo do estudo foi caracterizar a prática de atividade física dos adolescentes portugueses, usando uma amostra representativa.

Método

Este trabalho está integrado no Health Behaviour in School aged Children (HBSC) (Inchley et al., 2016; Matos & Equipa Aventura Social, 2018; Matos, Simões, Camacho, Reis, & Equipa Aventura Social, 2015), que é um inquérito realizado de 4 em 4 anos em 48 países, em colaboração com a Organização Mundial de Saúde, seguindo um protocolo internacional (Roberts et al., 2009). Pretende estudar os comportamentos dos adolescentes nos seus contextos de vida e a sua influência na sua saúde e bem-estar. São apresentadas questões relacionadas com aspetos demográficos, família, escola, amigos, saúde, bem-estar, sexualidade, alimentação, lazer, sono, sedentarismo, atividade física, consumo de substâncias, uso de medicamentos, violência, uso de tecnologias, migrações e participação social. Portugal está incluído desde 1998 (www.aventurasocial.com). O estudo HBSC 2018 em Portugal teve a aprova-

ção de Comissão de Ética e da Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME). Os agrupamentos escolares aceitaram participar e foi obtido consentimento informado dos pais ou tutores legais. As respostas ao inquérito (online) foram voluntárias e anónimas.

Participantes

O estudo HBSC incluiu 6997 alunos, de 42 agrupamentos e 387 turmas aleatoriamente selecionados, com uma média de idades de 13,7 anos ($DP=1,8$), 51,7% do género feminino, das 5 regiões educativas de Portugal Continental, sendo os resultados representativos para os alunos do 6º, 8º e 10º anos.

Medidas e variáveis

Para avaliar a prática de atividade física, perguntou-se aos adolescentes o número de vezes que praticaram atividade física nos últimos 7 dias. Seguidamente, perguntou-se se praticavam algum desporto. Os que responderam que praticavam desporto reportaram se praticavam algumas das atividades desportivas: futebol, basquetebol, voleibol, andebol, ginástica, natação, atletismo, ciclismo ou BTT e outro desporto.

Análise de dados

Os dados foram analisados usando o SPSS versão 24 para Windows. Foi realizada uma estatística descritiva. Para análise da prática de atividade física de acordo com o género, ano de escolaridade, idade e índice de massa corporal, usaram-se o teste T de Student e a ANOVA. Para analisar a prática desportiva de acordo com o género, ano de escolaridade, idade e índice de massa corporal usou-se o teste de independência do Qui Quadrado.

Resultados

A caracterização da amostra, estratificada por género, ano de escolaridade, idade e IMC está apresentada na tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização da amostra, HBSC 2018 (N=6997)

	% ou $M \pm DP$
Género	
Masculino	48,3
Feminino	51,7
Ano de escolaridade	
6.º ano	36,0
8.º ano	39,5
10.º ano	24,5
Idade	$13,7 \pm 1,8$
Idade	
<12 anos	33,6
13-14 anos	37,0
15-16 anos	25,0
>16 anos	4,4
IMC	
Peso normal	81,1
Excesso de peso	18,9

Abreviaturas: %, percentagem; M, média; DP, desvio padrão; IMC, índice de massa corporal

Os resultados da prática de atividade física e das atividades físicas e desportivas estão apresentados na tabela 2. Os rapazes reportaram praticar significativamente mais vezes atividade física do que as meninas nos últimos 7 dias, $t(6757) = 15,538, p < ,001$. Os adolescentes que frequentavam o 6º ano e os que tinham ≥ 12 anos reportam praticar mais vezes que os restantes, $F(2, 6756) = 57,503, p < ,001$. Os adolescentes que tinham o peso normal também reportam praticar mais vezes que os que tinham excesso de peso ou eram obesos.

Relativamente à prática de atividades físicas e desportivas, de uma maneira geral, verificou-se que o número de rapazes praticantes era significativamente superior ao das meninas, $\chi^2 (1, N = 3329) = 61,624, p < ,001$, os que frequentavam o 8º ano praticavam significativamente mais do que os do 10º ano, $\chi^2 (1, N = 3329) = 16,806, p < ,001$, e significativamente mais adolescentes com peso normal praticavam mais em comparação aos que tinham excesso de peso ou eram obesos, $\chi^2 (1, N = 3223) = 7,374, p = ,007$. Analisando as atividades desportivas individualmente, mais rapazes praticavam futebol, $\chi^2 (1, N = 3741) = 498,548, p < ,001$, e ciclismo, $\chi^2 (1, N = 3741) = 50,993, p < ,001$ do que as meninas. Por outro lado, mais meninas praticavam voleibol, $\chi^2 (1, N = 3741) = 48,751, p < ,001$, ginástica, $\chi^2 (1, N = 3741) = 99,046, p < ,001$, natação,

χ^2 (1, N = 3741) = 30,412, $p < ,001$, e outros desportos, χ^2 (1, N = 3741) = 52,349, $p < ,001$, do que os rapazes. Mais adolescentes que frequentavam o 8º ano praticam futebol, χ^2 (1, N = 3741) = 6,725, $p = ,010$, ginástica, χ^2 (1, N = 3741) = 15,267, $p < ,001$, e natação, χ^2 (1, N = 3741) = 7,686, $p = ,006$, do que os estavam no 10º ano. Todavia, o inverso foi observado na prática de outros desportos, χ^2 (1, N = 3741) = 24,154, $p < ,001$. Resultados semelhantes aos do ano de escolaridade foram observados para a comparação por escalões etários. Por fim, quanto ao IMC, apenas se observou que o número de adolescentes que praticava atletismo era significativamente maior entre os que tinham o peso normal em relação aos que tinham excesso de peso ou eram obesos, χ^2 (1, N = 3616) = 8,853, $p = ,003$.

Tabela 2 - Relação entre a prática de atividade com o género, escolaridade, idade e

	AF nos últimos 7 dias (M±DP)	Prática desportiva (%) ¹								
		Prática desporto	B	V	And.	G	N	Atl.	C	OD
Género ²										
Masculino	3,8±1,9***	60,2***	13,0	8,1	7,2	7,3	12,4	9,2	11,3***	18,5
Feminino	3,1±1,8	46,5	14,2	15,5***	6,6	18,4***	19,0***	8,3	5,0	28,6***
Ano de escolaridade ³										
6.º ano	3,8±1,9***	55,8***	13,3	11,3	7,4	15,0***	17,3**	9,3	8,3	21,1
8.º ano	3,3±1,9	48,6	14,1	13,2	6,1	10,6	13,9	7,9	7,5	28,1***
10.º ano	3,2±1,9									
Idade ³										
≤12 anos	3,8±1,8***									
13-14 anos	3,3±1,9	56,8***	13,0	11,2	7,5	15,6***	18,0***	9,1	8,3	21,3
15-16 anos	3,2±1,9	49,5	13,3	13,1	5,9	10,8	14,5	8,5	7,6	26,7
>16 anos	3,0±2,1	43,4	19,9**	12,4	7,5	9,0	7,9	6,7	7,1	27,7**
IMC ²										
Peso normal	3,5±1,9***	54,0**	13,3	11,3	6,6	13,6	16,2	9,4***	7,8	23,2
Excesso de peso	3,2±1,8	47,9	14,2	13,6	7,2	12,0	14,8	5,8	8,7	25,7

índice de massa corporal.

Abreviaturas: %, percentagem; M, média; DP, desvio padrão; IMC, índice de massa corporal; AF, actividade física; B, basquetebol; V, voleibol; And., andebol; G, ginástica; N, natação; Atl., atletismo; C, ciclismo; OD, outro desporto

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

1 Apenas os alunos dos 8º e 10º anos responderam às questões sobre a prática desportiva.

2 Diferenças testadas com o teste T de Student.

3 Diferenças testadas com a ANOVA, seguidas pelo teste post hoc de Tukey HSD.

Os parâmetros estimados da relação entre a atividade física com o género, escolaridade, idade e índice de massa corporal estão apresentados na tabela 3. A probabilidade de os rapazes estarem envolvidos na prática desportiva era maior do que a das meninas, $\beta=,70$, $t(98,656)$, $p<,001$. O mesmo se observou para os alunos que frequentavam o 6.º, $\beta=,60$, $t(68,992)$, $p<,001$, e o 8.º ano, $\beta=,18$, $t(10,084)$, $p<,01$, de escolaridade, comparativamente com os que estavam no 10.º ano. Relativamente à idade, os mais novos (≤ 12 anos) tinham maior probabilidade de praticarem atividade física do que os mais velhos (> 16 anos), $\beta=,94$, $t(2,172)$, $p<,05$. Por fim, os adolescentes com peso normal tinham maior probabilidade de praticarem atividade física do que os que tinham excesso de peso ou eram obesos, $\beta=,35$, $t(5,922)$, $p<,001$

Tabela 3 - Parâmetros estimados da relação entre a atividade física com o género, escolaridade, idade e IMC

	AF nos últimos 7 dias β (95% IC)
Género	
Masculino	0,70 (0,61; 0,79)***
Feminino	0,00 (Referência)
Ano de escolaridade	
6.º ano	0,60 (0,48; 0,72)***
8.º ano	0,18 (0,07; 0,30)**
10.º ano	0,00 (Referência)
Idade	
≤ 12 anos	0,94 (0,09; 1,78)*
13-14 anos	0,46 (-0,39; 1,30)
15-16 anos	0,25 (-0,60; 1,10)
> 16 anos	0,00 (Referência)
IMC	
Peso normal	0,35 (0,24; 0,47)***
Excesso de peso	0,00 (Referência)

Abreviaturas: CI, intervalo de confiança; IMC, índice de massa corporal

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Discussão

Os dados do HBSC 2018 permitem verificar que os adolescentes portugueses não são fisicamente ativos. Considerando as orientações para a atividade física, que recomendam a prática diária de pelo menos

60 minutos de atividade física com intensidade moderada a vigorosa (USDHHS, 2018; WHO, 2010), conclui-se que a maior parte dos adolescentes portugueses não são fisicamente ativos. Apesar dos rapazes serem fisicamente mais ativos do que as meninas, ainda assim também apresentam baixos níveis de prática de atividade física. Dos resultados fica claro que a prática regular de atividade física decresce com a idade, e que os adolescentes com peso normal são mais ativos do que os seus pares com excesso de peso ou obesos. Entre os rapazes o futebol é claramente a modalidade desportiva mais popular e entre as meninas destaca-se a ginástica, natação e outras modalidades. Essas diferenças de certa forma podem traduzir as oportunidades de prática (Brown, Mielke, & Kolbe-Alexander, 2016), uma vez que a modalidade mais praticada pelos rapazes é a mais oferecida socialmente.

Estes resultados podem ser interpretados de várias maneiras. Primeiro, as estratégias de promoção da atividade física, principalmente entre os adolescentes, não têm sido bem-sucedidas, na medida em que se tem verificado pouca variação dos níveis de atividade dos adolescentes portugueses ao longo dos anos (Matos et al., 2015). Segundo, eventualmente os adolescentes portugueses não conhecem as recomendações para a prática de atividade física. Consequentemente, assumem que são fisicamente ativos e por isso não procuram outras oportunidades de prática. Terceiro, as escolas podem não estar a atribuir a devida atenção à promoção da atividade física. O papel das escolas é deveras importante na promoção de comportamentos saudáveis pelo facto de ser o único local por onde todos os adolescentes passam, ao longo de vários anos, nesse período da vida tão importante para aquisição de comportamentos.

O estudo HBSC tem algumas limitações relacionadas com ser de auto reporte e ter um desenho transversal. Tem, no entanto, a vantagem de ser um estudo em larga escala, com uma metodologia rigorosa que permite comparar resultados em cada série e posteriormente e nos vários países incluídos.

Considerando que a atividade física é um comportamento promotor da saúde e importante para o desenvolvimento físico e mental dos adolescentes (Marques, 2012; USDHHS, 2018), a sua prática deveria ser extensiva a toda a população. Os presentes resultados deixam claro que

muitos adolescentes ao não praticarem podem estar a colocar em risco a sua saúde, principalmente a médio e a longo prazo. Assim, as ações de saúde pública que promovam a prática de atividade física devem ser desenvolvidas de uma forma concertada entre os vários agentes educativos, tendo os professores de educação física um papel preponderante, e com a realização de campanhas na comunicação social. Isso é particularmente importante para os adolescentes, porque hábitos adquiridos nessas idades apresentam maior probabilidade de permanecerem ao longo da vida.

Agradecimento: Miguel Peralta é apoiado por uma bolsa FCT (SFRH/BD/122219/2016).

Referências

- Brown, W. J., Mielke, G. I., & Kolbe-Alexander, T. L. (2016). Gender equality in sport for improved public health. *Lancet*, 388(10051), 1257-1258. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30881-9.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guimomar, S., . . . Nicola, P. (2017). *Inquérito alimentar nacional e de atividade física. IAN-AF, 2015-2016*. Porto: Universidade do Porto.
- Marques, A. (2012). Atividade física e saúde. *A importância da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Lisboa: Chiado Editora.
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes após a recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018*. Lisboa: Equipa Aventura Social. Faculdade de Motricidade Humana/Universidade de Lisboa.
- Matos, M. G., Simões, C., Camacho, I., Reis, M., & Equipa Aventura Social. (2015). *A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão. Dados nacionais 2014*. Lisboa: Edições FMH.
- Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., de Looze, M. E., Nic Gabhainn, S., . . . International, H. S. G. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, 54(2), 140-150. doi: 10.1007/s00038-009-5405-9.
- USDHHS. (2018). *2018 Physical activity guidelines advisory committee scientific report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.